

Jenna Walldén

OPAS LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTEISIIN
RASKAUDEN AIKANA JA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Fysioterapian koulutusohjelma
2015

OPAS LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTEISIIN RASKAUDEN AIKANA JA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Walldén, Jenna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma
Marraskuu 2015
Ohjaaja: Tuominen, Hanna
Sivumäärä: 26
Liitteitä: 1

Asiasanat: raskaus, synnytys, fysioterapia, hallinta, lantio

Lantionpohjan lihakset ovat tahdonalaisia lihaksia. Niiden tehtävänä on mm. ylläpitää virtsanpidätyskykyä, ehkäistä kohdunlaskeumaa sekä palauttaa emättimen lihasjännitevyys synnytyksen jälkeen. Raskauden aikana lantionpohjan lihakset veltostuvat ja siksi niiden harjoittelu on erityisen tärkeää raskauden aikana ja sen jälkeen. Veltoutumiseen vaikuttaa se, että lantionpohjan lihaksiin kohdistuu suureneva paine mm. kasvavan kohdun kannattelusta. Myös luonnollinen hormonitoiminnan muutos vaikuttaa kehon kudosten ja nivelsiteiden löystymiseen.

Lantionpohjan lihasten harjoittelulla ennen synnytystä on ennaltaehkäisevä merkitys. Synnytyksen aikana lantionpohjan lihasten rentouttaminen on helpompaa, mikäli lantionpohjan lihakset ovat hyvässä kunnossa, ja näin ollen esimerkiksi repeämien todennäköisyys on pienempi. Ennalta aloitetun harjoittelun hyötynä nähdään se, että synnytyksen jälkeen lantionpohjan lihakset palautuvat toimimaan optimaalisesti nopeammin.

Lantionpohjan lihasten harjoittelu aloitetaan tunnistamisharjoitteilla. Kun oikeat lihakset ovat löytyneet, voidaan keskittyä harjoittamaan lantionpohjan lihasten voimaa, nopeutta ja kestävyyttä. Voimaa tarvitaan ponnistuksissa, kuten taakkojen nostamisessa, nopeutta taas äkillisissä ponnistuksissa, kuten aivastaessa. Kestävyyttä vaaditaan esimerkiksi virtsaa pidätettäessä. Kuten lihasharjoittelu yleensä, tulee myös lantionpohjan lihasten harjoittelun olla nousujohteista ja säännöllistä, 2-3 kertaa viikossa tapahtuvaa.

Opinnäytetyön tuotoksena on uusi ja selkeä opas ”lantionpohjan lihasten harjoittelu raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen”, joka auttaa Turun kaupungin hyvinvointitoimialan perhe- ja sosiaalipalveluiden ehkäisevän terveydenhuollon henkilökuntaa työssään ja helpottaa kohderyhmän naisten kotiharjoittelua. Oppaassa esitetään selkeästi ja lyhyesti kuvien kera yleisimpiä harjoitteita, joita on helppo toteuttaa kotiloissa.

Väestötasolla lantionpohjan lihasten harjoittelu nähdään kannattavana. Suomesta puuttuu yhtenäinen käytäntö lantionpohjan lihasten ohjauksessa raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Oppaan avulla pyritään myös yhtenäistämään yhteistyökumppanin toimintaa ohjauksen saralla. Opas edistää raskaana olevien ja synnyttäneiden naisten terveyttä ja se palvelee käyttäjäryhmänsä tarpeita. Opas pystyy myös tulevaisuudessa vastaamaan painetun terveystiedon haasteisiin, sillä opasta on mahdollista käyttää myös verkkomateriaalina.

GUIDE TO PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING FOR PREGNANT WOMEN AND WOMEN WHO HAVE GIVEN BIRTH

Walldén, Jenna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Physiotherapy

November 2015

Supervisor: Tuominen, Hanna

Number of pages: 26

Appendices: 1

Keywords: pregnancy, childbirth, physiotherapy, control, pelvis

Pelvic floor muscles are volitional muscles. Their mission is to maintain urinary retention capacity, prevent uterine prolapse and return muscle strength after vaginal childbirth. Pelvic floor muscles weaken during pregnancy and therefore training those muscles is particularly important during pregnancy and after giving birth. Pelvic floor muscles weaken due to the tension of the growing uterus. Also, a natural change in hormonal activity weakens the body tissues and ligaments.

Pelvic floor muscle training before childbirth has a preventive role. During the labor pelvic floor muscle relaxation is easier if the muscles are in good shape, and the probability of rupture is smaller. The pre-training initiated advantage is seen by the fact that postpartum pelvic floor muscles return to function optimally faster.

Pelvic floor muscle training is started by pelvic floor muscles identification exercises. When you have found the right muscles to focus on, the exercise must target muscle strength, speed and endurance. Pelvic floor muscle strength is needed in efforts, such as lifting of loads. The speed in sudden efforts, such as sneezing. Durability is required, for example in urination arrest. As with muscle training in general, pelvic floor muscle training should be an upward trend and regular. These exercises should be performed 2-3 times a week.

The purpose of this thesis is a new and clear guide ”lantonpohjan lihasten harjoittelu raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen”, to help staff in their work and to facilitate pregnant women and women who have given birth to train pelvic floor muscles at home. The guide clearly and concisely presents with pictures the most common exercises that are easy to implement to the target group at home.

At the population level of pelvic floor muscle training is seen as worthwhile. Finland lacks a unified practice followed under the guidance of pelvic floor muscles during pregnancy and childbirth. The guide also aims to harmonize the partner activities in the field. Guide to promote the pregnant women and women who have given birth, of health, and it serves the needs of the user groups. Guide will also be able in the future to respond to the health of the printed material challenges, it is also possible to use the network material for the guide.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LANTIONSEUDUN ANATOMIA	6
2.1	Luinen lantio rengas.....	6
2.2	Lantion pohja	7
2.3	Lantion pohjan lihasten rakenne	8
2.3.1	Lantion välipohja.....	8
2.3.2	Lantion alapohja	9
2.3.3	Sulkijalihakset	9
3	RASKAUSAJAN VAIKUTUS LANTIONPOHJAAN.....	10
3.1	Ensimmäinen raskauskolmannes	10
3.2	Toinen raskauskolmannes	11
3.3	Kolmas raskauskolmannes	12
4	SYNNYTYKSEN VAIKUTUS LANTIONPOHJAAN	12
5	LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELU	14
5.1	Lantion pohjan lihasten harjoittelun kontraindikaatiot	15
5.2	Lantion pohjan lihasten tunnistaminen	15
5.3	Lantion pohjan lihasten voima-, nopeusvoima- ja kestävyys harjoittelu.....	15
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS	17
7	OPPAAN TOTEUTUS	17
7.1	Oppaan suunnittelu	18
7.2	Oppaan sisältö.....	18
7.3	Oppaan työprosessi	18
7.4	Valmis opas.....	19
8	POHDINTA.....	19
	LÄHTEET.....	22
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Lantionpohjan lihakset ovat tahdonalaisia lihaksia, joten niiden toimintaan voidaan itse vaikuttaa. Näiden lihasten tehtävänä on mm. pitää yllä virtsanpidätyskykyä, ylläpitää ryhtiä, ehkäistä kohdunlaskeumaa sekä palauttaa emättimen lihasjänteisyys normaalille tasolle synnytyksen jälkeen. Lantionpohjan lihakset ovat tärkeitä myös seksuaaliterveyden kannalta (Pisano 2007, 60-61.)

Lantionpohjan toimintahäiriöt ovat naisilla varsin yleisiä vaivoja. Toimintahäiriöiksi katsotaan virtsaamiseen, ulostamiseen tai seksuaalitoimintoihin liittyvät häiriöt tai näiden yhdistelmät. Suurimmat riskitekijät näille häiriöille ovat raskaus, synnytys sekä ikääntyminen. Raskaus ja synnytys saavat aikaan lantionpohjan lihasten voimaakkaan venymisen ja joissain tapauksissa myös repeytymiä. Raskaus ja synnytys vaikuttavat lihaskudosten lisäksi myös hermostoon, sidekudoksiin sekä hormonitoimintaan (Kairaluoma, Aukee & Elomaa 2009, 189-191.) Vaikeissa lantionpohjan toimintahäiriössä saatetaan tarvita leikkaushoitoa, mutta useimmiten konservatiivisesta hoidosta, kuten lantionpohjan lihasten harjoittelusta, on apua (Kellokumpu 2009, 185-186).

Kaikkien naisten tulisi kiinnittää huomiota lantionpohjan lihasten kuntoon, mutta erityisesti asia tulee esille synnytyksen jälkeen. (Kiiholma & Päivärinta 2007, 64). Raskauden aikana lantionpohjan lihakset veltostuvat ja siksi niiden harjoittelu on erityisen tärkeää raskauden aikana ja sen jälkeen. Veltostumiseen vaikuttaa se, että lantionpohjan lihaksiin kohdistuu suureneva paine mm. kasvavan kohdun kannattelusta (Tiitinen 2014 b.) Hormonitoiminnan muuttuessa naisen kehon kudokset ja nivelsiteet löystyvät, edesauttaen paineen syntyä lantionpohjalihaksille. Hyvinvoivat lantionpohjan lihakset edesauttavat raskaudesta ja synnytyksestä palautumista (Aukee & Tihtonen 2010, 2381-2381.)

Lantionpohjan lihasten harjoittelu raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen – opas on tuotos yhteistyöstä yhteistyökumppanin Turun kaupungin hyvinvointitoimialan kanssa. Ylihoitaja T. Cornun mukaan heillä oli tarve päivitetylle ja selkeytetylle oppaalle aikaisemman oppaan tilalle (henkilökohtainen tiedonanto 30.3.2015.)

2 LANTIONSEUDUN ANATOMIA

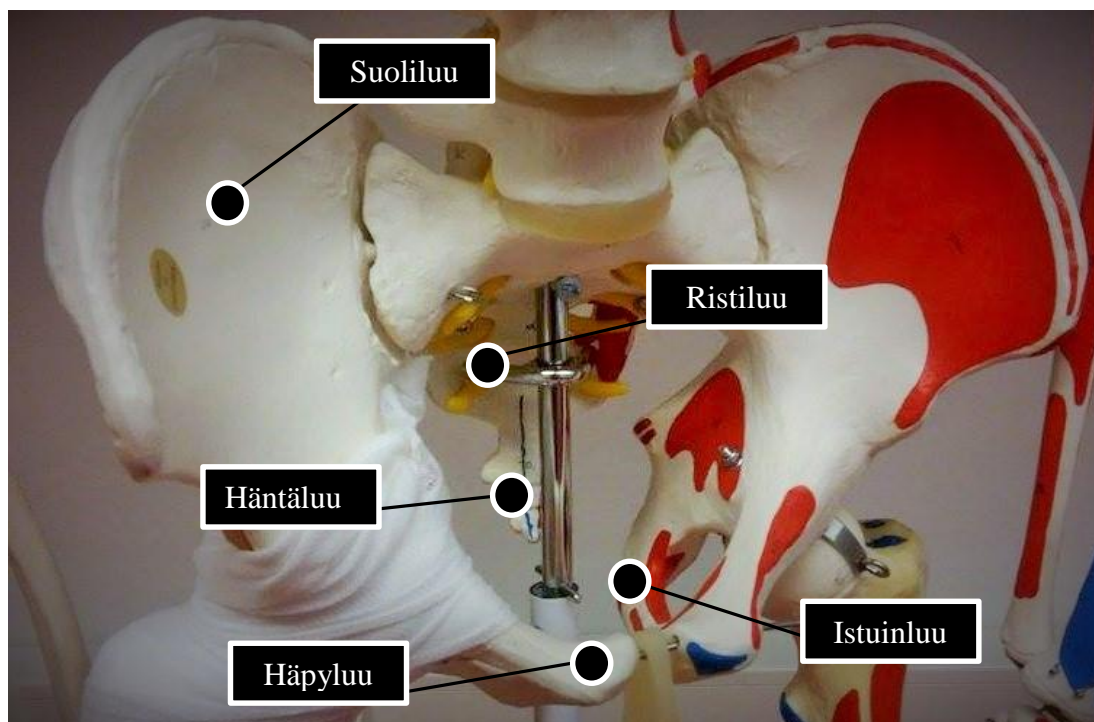
Lantion alue kannattelee suurinta osaa kehon painosta, sillä lantionpohjan päälle on asettuneet kaikki sisäelimemme. Lantionpohja ja sen lihakset sijaitsevat alimmaisena lantiossa ja kannattelevat siis kaikkia niiden yllä olevia rakenteita ja elimiä. Lantionpohjan lihakset säätelevät myös virtsa-, suoli- ja seksuaalitoimintoja. Lantionpohjan lihaksia tarvitsemme virtsanpidätyksessä, ulostamisessa, seksielämässä sekä synnytyksessä, erityisesti ponnistusvaiheessa. Vatsaontelon paine kohoaa monessa toiminnassa, esimerkiksi yskiessä, aivastaessa, nostaessa ja hyppiessä. Tällöin lantionpohjan lihasten tehtävänä on vastustaa painetta (Pisano 2007, 60.)

2.1 Luinen lantiorengas

Lantion luihin kuuluvat lonkkaluut sekä ristiluu. Lantion molemmilla puolilla olevat lonkkaluut muodustuvat suoliluista (os ilium), istuinlista (os ischia) sekä häpyluusta (os pubis) (Kuva 1.) (Leppäluoto, Kettunen, Rintamäki, Vakkuri, Vierimaa & Lätti 2012, 88-89.) Lantiorengas muistuttaa rakenteeltaan suppiloa, jossa suppilon yläosaa kutsutaan isolantioksi ja alaosaa pikkulantioksi. Pikkulantio muodostaa luisen synnytyskanavan (Raussi-Lehto 2015, 221.)

Lantion seudun nivelissä tapahtuu raskausaikana löystymistä. Myös lanneselän nivelsiteet sekä selkärangan välilevyjen väliset ligamentit eli nivelsiteet löystyvät. Löystymisen on raskauden aikana normaalia ja sen aiheuttaa keltarauhasen erittämä relaxiini-hormoni (Pisano 2007, 9.)

Naisen lantio on leveämpi ja matalampi kuin miehen (Kapandji 1997, 68). Ristiluun asento on tärkeä, sillä sen päälle asettuu selkäranka. Ristiluu muodostaa selkärankaan kyfoosin, joka vaikuttaa synnytyskanavan muotoon. Häpyliitos yhdistää häpyluita. Ristiluun ja lonkkaluiden välillä on jäykät SI-nivelet. Näiden nivelien liike on vähäistä. Ristiluun ja häntäluun välinen nivel sallii häntäluun asennon muutoksen synnytykselle edullisemmaksi. Nämä liitoskohdat löystyvät raskauden aikana hormonien vaikutuksesta (Litmanen 2015, 84–85.)



Kuva 1. Lantion luinen rakenne (Walldén 2015)

2.2 Lantionpohja

Lantionpohja muodostuu hyvin elastisesta ja joustavasta lihas- ja sidekudosrakenteesta, jonka heikkoutena voidaan pitää rakenteiden läpi kulkeutuvia emätintä, virtsaputkea sekä peräaukkoja (Heittola 1996, 13-14). Lantionpohjan tärkein tehtävä on kantella vatsan alueen ja lantion sisäelimiä, säädellä virtsaamista ja ulostamista sekä mahdollistaa synnytyksessä sikiön luonnollinen rotaatio. Lantionpohjan lihakset ovat merkittäviä selän tuen, sisä- ja sukuelinten kunnon ja seksuaalisen reaktiokyvyn kannalta (Rautaparta 2010, 39). Raskaus ja synnytys lisäävät painetta lantionpohjalle altistavat muun muassa virtsanpidätysongelmille (Heittola 1996, 13–14.)

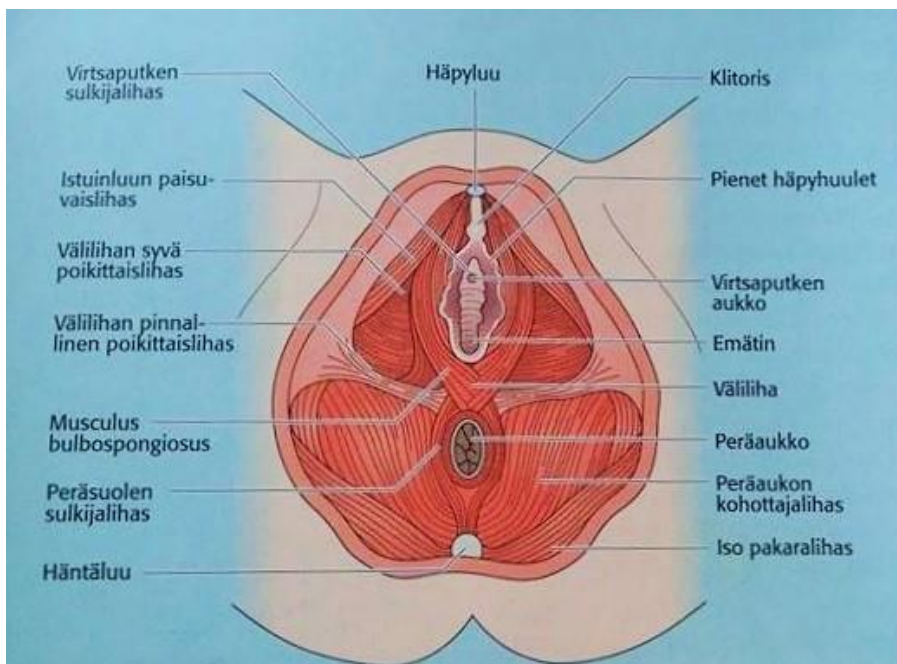
Luinen lantiorengas antaa tukea keholle sivulta ja takaa, mutta lantionpohja tukee alhaaltapäin. Lantionpohja muotoutuu häpykaaren, häntäluun ja istuinkyhmyjen välisistä lihaksista sekä sidekudoksista. Ne tukevat kohtua sekä virtsarakkoa ja vaikuttavat hyvään ryhtiin aktivoimalla vatsa- ja selkälihaksia (Litmanen 2015, 86.)

Raskausaikana raskaushormonit pehmittävät kehon kudoksia, erityisesti lantionpohjan lihaksistossa. Tämä on välttämätöntä synnytyksen kannalta, mutta samalla lan-

tionpohjan luonnollinen, normaali, tuki heikkenee. Hormonien lisäksi painetta lantionpohjan lihaksille tuo kasvava kohtu, vauva, istukka sekä lapsivesi. (Rautaparta 2010, 39.)

2.3 Lantionpohjan lihasten rakenne

Lantionpohjan lihasten tehtävänä on mm. kannattaa ja tukea lantionpohjan elimiä sekä ylläpitää sulkielalihastoimintaa (Höfler 2001, 7). Lantionpohjan lihakset jakautuvat anatomisesti tarkasteltuna kolmeen kerrokseen: ylimpään kerrokseen eli lantion välipohjaan (diaphragma pelvis), keskimmäiseen kerrokseen eli lantion alapohjaan (diaphragm urogenitale) sekä suolen ja sukuelinten sulkielilihaksiin (sulkielilihaskeros), jotka muodostavat alimman kerroksen. Ne kiinnittyvät edessä häpyluuhun, takana häntäluuhun ja ristiluuhun sekä sivuttaissuunnassa istuinluuihin muodostaen vahvan lantionpohjan (Kuva 2.) (Höfler 2001, 10-11.)



Kuva 2. Lantionpohja (Höfler 2001, 10)

2.3.1 Lantion välipohja

Lantion välipohja on lantion lihaskerroksissa syvin ja sisimmäisin. Tämä kerros on kookkain ja vahvin ja sillä on oleellinen merkitys sisäelinten kannattelussa, tukemisessa ja tasapainossa. Lantion välipohjan kunto ratkaisee lantion jäntevyyden. Tärkein

lihaskimpusta ja asetuu viuhkamaisesti pikkulantioon sulkien sen ylhäältä. Kohottajalihas kiertää virtsa- ja sukupuolielimet molemmilta puolilta ja supistuessaan estää mm. virtsan ja ulosteen tulon. Emättimen seinämien ympärillä vaikuttava emätinlihas, m. pubovaginalis, mahdollistaa emättimen supistamisen (Höfler 2001, 12.)

2.3.2 Lantion alapohja

Lantion alapohja muodostaa keskimmäisen lihaskerroksen, joka sijaitsee häpy- ja häntäluuhaaraumien välissä. Lihaskerros muodostuu kahdesta lihaksesta: poikittaisesta välilihaksesta, joka kulkee levator-aukon poikki ja sulkee sen, sekä pinnallisesta poikittaislihaksesta, joka huolehtii lantionpohjan poikittaisesta jännitteestä. Häpy- ja häntäluuhaaraumat jättävät väliinsä levator-aukon, joista virtsaputki, sukuelimet ja peräsuoli pääsevät läpi. Lantion alapohjan tehtävä on suojata tätä rakenteellista heikouutta. Alapohjan lihakset toimivat vahvasti yhteistyössä poikittaisen vatsalihaksen kanssa (Höfler 2001, 13.) Lantion alapohja vahvistaa lantionpohjan etuosaa (Litmanen 2015, 88).

2.3.3 Sulkijalihakset

Sulkijalihaksista ja ulkoisten sukuelinten lihaksista muodostuu pintalihaskerros, jota kutsutaan sulkijalihaskerrokseksi (Höfler 2001, 14). Peräsuolen sulkijalihas koostuu kahdesta lihaksesta, jotka estävät ulosteen karkailua. Nämä lihakset ovat osa lantionpohjaa ja ne tukevat lantionpohjan elimiä. Raskaus ja synnytys voivat venyttää ja heikentää lantionpohjan lihaksia. Peräsuolta ympäröivät sisempi ja ulompi sulkijalihas. Sisempi sulkijalihas on hermottunut autonomisesti ja se huolehtii tiedostamattomasti peräsuolen paineesta ja kiinni pysymisestä. Ulompi sulkijalihas taas on tahdonalaista lihasta, joten sen supistumiseen voi itse vaikuttaa (Aitola & Uotila 2005, 1095-1096.) Ulompi sulkijalihas sijaitsee sisemmän sulkijalihaksen ympärillä. Ulomman sulkijalihaksen supistus nostaa peräsuolen painetta ja näin ollen pitää yllä pidätyskykyä (Heittola 1996, 27-28.) Raskaudenaikaisella lantionpohjan lihasten harjoittelulla pyritään vähentämään myös sulkijalihasten löystymisen vaikutuksia,

kuten esimerkiksi eriasteisia repeämiä (Aukee & Tihtonen 2010, 2381). Riskinä repeämille ovat mm. synnytyksen aktiivisen ponnistusvaiheen pitkittyminen, isokokoinen vauva ja imukuppiavusteinen synnytys (TAYS:n potilasohje 2012).

3 RASKAUSAJAN VAIKUTUS LANTIONPOHJAAN

Raskaus vaikuttaa naisen hormonitoimintaan ja aineenvaihduntaan, verenkiertoon ja veren koostumukseen, hengitykseen ja mielentilaan. Raskausajan muutokset ovat kokonaisvaltaisia kehon ja mielen muutoksia (Rautaparta 2010, 13.)

Lantion alueen muutokset raskauden aikana vaikuttavat myös lantionpohjan lihasten toimintaan. Sidekudoksia löystyttävät hormonit yhdessä kohdun kasvun ja raskaudenaikainen painonnousun kanssa asettavat lantionpohjan lihakset kovalle rasitukselle (Tiitinen 2014 b.)

Raskausaika on normaalisti 38-42 viikkoa ja se jaetaan raskauskolmanneksiin. Ensimmäinen kolmannes kattaa viikot 0-14, toinen kolmannes viikot 15-28 ja kolmas kolmannes viikot 29-synnytys (Sariola, Nuutila, Sainio, Saisto, Tiitinen 2014, 29-35.)

3.1 Ensimmäinen raskauskolmannes

Ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana lantionpohjan nivelet löystyvät ja nivelsiteet pehmenevät relaksiinihormonin vaikutuksesta sekä progesteronihormoni löystää sileää lihasta, jolloin virtsarakon lihakset pääsevät veltostumaan. Toisin sanoen virtsanpidätyskyvyn heikkeneminen ponnistellessa tai yskiessä johtuu lantionpohjan kudosten löystymisestä ja sikiön painumisesta rakkoa vasten, sekä kohdun kasvusta (Rautaparta 2010, 13–15.) Lantionpohjan lihasten perusjännitys alenee ja niiden harjoittelu tämän vuoksi onkin erityisen tärkeää raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen (Heittola 1996, 33).

Tärkeimmät hormonit raskauden kannalta ovat progesterone (keltarauhashormoni), estrogeeni sekä istukkagonadotropiini (HCG). Estrogeenin tehtävä on huolehtia sikiön

kehittymisestä, solunjakautumisesta ja solujen kasvusta. Se vaikuttaa myös turvotukseen, sillä sen vaikutuksesta elimistö varastoi enemmän nestettä. Progesteroni vaikuttaa vähentävästi ruansulatuselimistön sileiden lihasten jäntevyyteen, jonka seurauksena suoliston liikkeet hidastuvat ja saattaa esiintyä mm. ummetusta. Myös virtsaputken sileät lihakset ja sulkijalihakset löystyvät, jolloin virtsaamisen tarve kasvaa. Progesteroni-hormoni aiheuttaa verisuonten laajentumista, jolla on vaikutusta verenpaineen alapaineen laskulle, mikä taas saattaa ilmetä esimerkiksi huimauksena. Tämän hormonin vaikutuksesta myös ruumiinlämpö nousee ja verimäärä lisääntyy 30-50%, jolloin sydämen työmäärä kasvaa. Verimäärän lisääntyessä sen plasman määrä suhteessa punasolujen määrään kasvaa, jolloin hemoglobiini laskee. HCG-hormoni ylläpitää keltarauhashen toimintaa siihen asti kunnes istukka alkaa itse huolehtia estrogeenin ja progesteronin tuotannosta. Tämä hormoni aiheuttaa myös raskauspahoinvointia (Rautaparta 2010, 14.)

Istukasta erittyy relaksiinihormonia, joka löystää nivelsiteitä. Tämä vaikutus näkyy erityisesti lantion seudulla, jossa häpyluuliitos ja ristisuoliluuliitokset löystyvät. Tämä prosessi valmistaa lantionseutua synnytykseen, jossa lantioorenkaan on joustettava sikiön koon mukaan. Tavallisimpia oireita tälle luonnolliselle nivelsiteiden löystymiselle ovat kivut alaselässä, häpyluuliitoksen alueella, alavatsalla, reisissä tai nivustaipeissa (Tiitinen 2014 a.)

3.2 Toinen raskauskolmannes

Raskauden keskivaihe on useimmiten positiivista aikaa, jolloin mahdollinen pahoinvointi ja väsymys ovat jäämässä tai jääneet jo pois. Hormoneista oksitosiini ja endorfiini, niin kutsutut hyvän olon hormonit, lisääntyvät kehossa. Oksitosiini auttaa ravintoaineiden imeytymistä, kun taas endorfiini auttaa sietämään kipua. Tämän kolmannen alussa istukka on täysin kehittynyt (Rautaparta 2010, 15-16.) Kohtu kasvaa raskausaikana noin 100 grammasta 1000-1200 grammaan. Kohdun kasvaessa myös supistuksia alkaa ilmetä (Tiitinen 2014 b.)

Kohdun kasvaessa kehon mittasuhteet ja painopiste muuttuvat. Naisen paino lisääntyy keskimäärin 8-16 kiloa ja vartalon painopiste siirtyy alas- ja eteenpäin (Selkäliiton

www-sivut, 2015.) Kohdun kasvu muuttaa kehon painopistettä eteenpäin, jota kompensoidaan lisäämällä lannerangan lordoosia tai lonkkien ja lantion ojentumista. Painopisteen muuttuminen johtaa myös seisoma-asennon laajenemiseen. Ryhti muuttuu kohdun koon kasvun mukana minkä vuoksi raskauden aikana selkälihakset lyhenevät ja vatsalihakset venyvät ja niiden voima heikkenee, mikä edesauttaa selän muutoksia. Tämä saattaa aiheuttaa kiputiloja (Tiitinen 2015 b.)

3.3 Kolmas raskauskolmannes

Lapsi vie yhä enemmän tilaa naisen kohdussa, joka on noussut ylös rintakehän alaosaan ja työntää vatsalaukkua pois sen normaalilta kohdalta. Olo helpottuu, kun viimeisellä raskauskuukaudella kohtu alkaa laskeutua alaspäin valmistautuen synnytykseen. Tämä tuntuu paineen kasvuna lantionpohjassa, mutta myös hengityksen helpottumisena. Viimeisen kuukauden aikana kohdun kaulaosa lyhenee, kohdunsuu pehmenee sekä pikkuhiljaa alkaa kohdunsuun avautuminen (Rautaparta 2010, 16-19.)

Raskauden loppua kohden kohdun lihasseinämät ovat venyttyneet ohuiksi ja kohdun supistukset tuntuvat selvemmin ja ovat voimakkaampia. Hormoneista oksitosiinin erityys lisääntyy, mikä stimuloi prolaktiinihormonia. Prolaktiini valmistaa imetykseen ja hoivaamiseen (Rautaparta 2010, 16-19.)

4 SYNNYTYKSEN VAIKUTUS LANTIONPOHJAAN

Synnytys on suuri koettelemus sekä keholle että mielelle. Lantion alue joutuu koville synnytyksessä. Alaselkä, häpyluuliitos, häntäluu sekä lantionpohja ovat mitä todennäköisimmin kipuilevat venymisestä, ponnistuksista sekä mahdollisista repeämistä. Peräpukamia saattaa ilmaantua, joka yhdessä imukupin käytöstä tai välilihan leikkaamisesta saattaa vaikeuttaa istumista. Synnytys venyttää lantion alueen kudoksia sekä emättimen aukkoa, mutta yleensä palautuminen tapahtuu itsestään ajan kanssa (Rautaparta 2010, 144-145.) Lantionpohjan vaurioituminen synnytyksen aikana voi tapahtua joko lihas-, hermo ja sidekudosvamman pohjalta tai näiden

yhdistelmillä. Suurin riski lantionpohjan vaurioille on esisynnyttäjillä (Aukee & Tihtonen 2010, 2381).

Kohtu supistelee useiden päivien ajan synnytyksen jälkeen ja jälkivuotoa esiintyy 2-6 viikon ajan synnytyksestä. Jälkivuoto on aluksi veristä, mutta veren osuus vuodon määrästä vähenee koko ajan (Rautaparta 2010, 145.)

Alatiesynnytys on yksi virtsankarkailulle altistava tekijä. Synnytyksen jälkeen naisilla esiintyy useimmiten lievää tai kohtalaista ponnistuskarkailua, jonka haitan koetaan olevan vähäinen. Synnytyksen jälkeen on syytä kiinnittää huomiota virtsarakon tyhjenemiseen, jotta vältetään tilapäiseltä virtsaummelta, jossa virtsaputken mekaaninen ahtauma aiheuttaa virtsaamisvaikeutta. Raskauden aikainen lantionpohjan lihasten harjoittelu vaikuttaa vielä 3-6 kuukautta synnytyksen jälkeen ja synnytyksen jälkeen lantionpohjan lihasten harjoittelua jatkaneilla naisilla esiintyy vähemmän virtsankarkailua kuin naisilla, jotka ovat lopettaneet harjoittelun ennen synnytystä (Aukee & Tihtonen 2010, 2382-2383.) Jokainen synnytys jättää kehoon jälkiä: osa niistä on tilapäisiä ja osa pysyviä. Tärkeää on hyväksi kehon muutokset osaksi minutta (Rautaparta 2010, 145.)

Synnytyksessä lantionpohjan lihasten hallinta ehkäisee repeämisvaaraa. Synnyttäminen on helpompaa, mikäli nainen osaa tietoisesti rentouttaa lantionpohjan lihaksiaan. Hallitut lantionpohjan lihakset kestävät paremmin synnytyksen aiheuttamaa venytystä, jolloin myös välilihan leikkaustarve pienenee. Kudokset myös toipuvat synnytyksestä paremmin, mikäli lantionpohjan lihakset ovat hyvässä kunnossa (Heitola 1996, 32-33.) Lantionpohjan lihasten harjoittelulla pyritään myös ehkäisemään myöhempiä lantionpohjan toimintahäiriöitä (Aukee & Tihtonen 2010, 2384).

5 LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELU

Lantionpohjan lihasten harjoittelu voidaan aloittaa jo ennen raskautta ennaltaehkäisevänä harjoitteluna, sitä jatketaan läpi raskauden ajan sekä jatketaan synnytyksen jälkeen ylläpitävänä. Harjoittelun tulee olla nousujohteista. Kuormitusta voidaan lisätä muuttamalla harjoitteet toiminnallisiksi. Toiminnallisuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että harjoitteet otetaan osaksi päivittäisiä toimintaja, kuten esimerkiksi taakan nostaminen (Kiilholma & Päivärinta 2007, 40.) Lantionpohjan lihasten harjoittelu raskausaikana ja synnytyksen jälkeen ehkäisee virtsainkontinenssia naisilla (Dinc, Beji & Yalcin 2009).

Harjoittelulla on ennaltaehkäisevä merkitys ja ennalta aloitetun harjoittelun positiivisena puolena nähdään se, että nainen oppii tuntemaan lantionpohjan lihakset jo ennen synnytystä. Tällöin myös niiden rentouttaminen synnytyksen aikana on helpompaa, mikä taas pienentää riskiä saada synnytysvaurioita. Ennalta aloitetun harjoittelun hyötynä on se, että synnyttäjä voi pian synnytyksen jälkeen aloittaa lantionpohjan lihasharjoitukset niin, että lihakset pystyvät palautumaan ja toimimaan optimaalisesti mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen (Schenkmanis 2007, 30-31.) On tutkittu, että naiset, jotka harjoittavat lantionpohjan lihaksiaan raskauden aikana kokevat vähemmän virtsainkontinenssia myöhemmin raskausaikana sekä synnytyksen jälkeen kuin naiset, jotka eivät harjoituta lantionpohjan lihaksiaan (Fine, Burgio, Borrello-France, Richter, Whitehead, Weber & Brown 2007.)

Lantionpohjan lihasten harjoittelussa toimivat yleiset lihasharjoittelun periaatteet: harjoittelun tulee olla jatkuvaa ja pitkäaikaista sekä nousujohteista, jotta halutut tulokset saavutetaan. Kuten missä tahansa lihasharjoittelussa, tulee myös lantionpohjan lihasten harjoittelussa huomioida se miten harjoitetaan ja mitä ominaisuutta (Kiilholma & Päivärinta 2007, 64.) Vain oikein suoritettut lihasliikkeet tuottavat tehokkaan harjoittelun (Aukee & Åkerman 2011).

Lantionpohjan lihasten harjoittelussa tulee ottaa huomioon myös vatsa- ja selkälihakset sekä pakara- ja reisilihakset. Jotta harjoitteet saadaan yhdistettyä

päivittäisiin toimiin, tulee koko vartalon olla mukana työskentelyssä (Kiilholma & Päivärinta 2007, 65.)

5.1 Lantionpohjan lihasten harjoittelun kontraindikaatiot

Raskauden aikana ilmenevät ongelmat saattavat rajoittaa raskaudenaikaista lantionpohjan lihasten harjoittelua. Tyypillisiä kontraindikaatioita raskaudenaikaisella lantionpohjan lihasten harjoittelulle ovat mm. verenvuoto, hoitoa vaativat supistelut, lapsiveden meno, eteisistukka, raskausmyrkytys, sikiön kasvun hidastuma, monisikiöraskaus, kohdun kaulan heikkous sekä kohonnut verenpaine (Pisano 2007, 51-52.) Synnytyksen jälkeen lantionpohjan lihasten harjoittelun voi aloittaa heti (UKK-instituutin [www-sivut](http://www.sivut)).

5.2 Lantionpohjan lihasten tunnistaminen

Lantionpohjan lihasten tunnistaminen saattaa tuntua aluksi haastavalta: noin 30% naisista, jotka aloittavat harjoittelun eivät tunnista lantionpohjan lihaksiaan tai tunnistavat ne väärin. Tällöin kohdennetut yksinkertaiset, ohjatut harjoitteet ovat varmin tapa aloittaa harjoittelu. Useimmiten lantionpohjan lihasten jännityksen yhteydessä jännitetään myös pakarat ja reidet, joka ei ole tarkoitus. Oikein tehtynä jännityksen kuuluu tuntua emättimen ja peräaukon puristukselta sekä kevyeltä ylös-/sisäänpäin tuntuvalta puristukselta. Hyvä keino löytää oikeat lihakset kotiooloissa on asettaa sormi emättimeen ja tuntea lihasten puristus sormen ympärillä (Pisano 2007, 61.) Tunnistusvaiheessa sopiva annostelu harjoitteelle on viidestä kymmeneen toistoa noin viiden sekunnin jännityksellä (Kiilholma & Päivärinta 2007, 65).

5.3 Lantionpohjan lihasten voima-, nopeusvoima- ja kestävyysharjoittelu

Lantionpohjan lihasten harjoittelun tulee olla säännöllistä, 3-4 kertaa viikossa tapahtuvaa. Lantionpohjan lihasten voimaa tarvitaan ponnistuksissa kuten taakkojen nostamisessa, vaikka taakka olisi kevytkin. Tämän tyyppisessä harjoittelussa lihasjännitys

toteutetaan maksimaalisesti 10-15 kertaa, jota seuraa muutaman minuutin tauko. Sarjoja tehdään viisi (Kiilholma & Päivärinta 2007, 65.)

Nopeusvoimaa tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa kuten aivastaessa tai yskäistessä. Sopiva annostelu on 5-10 kertaa toistettuna niin maksimaalinen nopea supistus kuin mahdollista, joka rentoutetaan välittömästi. Sarjoja tehdään viisi (Kiilholma & Päivärinta 2007, 65.)

Lantionpohjan lihasten kestovoimaa tarvitaan päivittäin esimerkiksi virtsaa pidätettäessä. Tämän tyyppisessä harjoittelussa lihassupistus on pitkäkestoinen (20-30 sekuntia) ja submaksimaalinen. Lihaskäynnitys toteutetaan 5 kertaa ja sarjoja tehdään 5 (Kiilholma & Päivärinta 2007, 64-65.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa lantionpohjan lihasten harjoitusopas raskaana oleville ja synnyttäneille naisille. Opinnäytetyön työelämän yhteistyökumppanina toimii Turun kaupungin hyvinvointitoimiala: perhe- ja sosiaalipalveluiden ehkäisevä terveydenhuolto. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa uusi, selkeä opas auttamaan henkilökuntaa työssään ja helpottamaan raskaana olevien ja synnyttäneiden naisten kotiharjoittelua. Tavoitteena on tuottaa helppolukuinen ja selkeä opas, joka mielenkiintoisuudessaan edesauttaa harjoitteiden tekemistä.

Valmista opasta käytetään fysioterapeuttien ja sairaanhoitajien työn apuna raskaana oleville ja synnyttäneille naisille. Oppaan kohderyhmänä ovat raskaana olevat sekä synnyttäneet naiset. Oppaassa esitetään selkeästi ja lyhyesti kuvien kera yleisimpiä harjoitteita, joita kohderyhmän on helppo toteuttaa kotiloissa. Harjoitteet valitaan aiempien oppaiden sekä työryhmäni tarpeiden pohjalta, kuitenkin kirjallisuuteen ja tutkimuksiin pohjautuen.

7 OPPAAN TOTEUTUS

Opas on toteutettu yhteistyössä Turun kaupungin hyvinvointitoimialan: perhe- ja sosiaalipalveluiden ehkäisevän terveydenhuollon kanssa, ja sen on tarkoitus toimia henkilökunnan yhtenä työkaluna opastettaessa raskaana olevia ja synnyttäneitä naisia lantionpohjan lihasten harjoitteisiin. Oppaan asettelussa on käytetty Turun virallisia asetelu- ja värimalleja. Opas on tehty opinnäytetyösuunnitelman pohjalta, joka on suunniteltu yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun sekä Turun hyvinvointitoimialan kanssa.

7.1 Oppaan suunnittelu

Projekti lähti liikkeelle yhteistyökumppanin löydyttyä. Rajasimme aihetta ensimmäisellä tapaamisella yhteistyössä mukana olevan ylihoitajan kanssa. Sain ylihoitajalta yhteistyö fysioterapeuttien ja hoitajien yhteystiedot, jotta voisin olla yhteydessä heihin ja saada käytännön kokemuksen tuomia vinkkejä ja ajatuksia siitä, mitä oppaan olisi hyvä sisältää.

Tapaamisen jälkeen lähdin perehtymään aiheeseen ja suunnittelemaan sen sisältöä tarkemmin. Asetin työlle tarkoitukset ja tavoitteet sekä aikataulutuksen. Tein kirjallisen suunnitelman, jonka hyväksyin sekä ylihoitajalla että Satakunnan ammattikorkeakoulussa.

7.2 Oppaan sisältö

Oppaan sisältämillä lantionpohjan lihasten harjoitteilla pyritään parantamaan lantionpohjan lihasten hahmottamista, hallintaa sekä ylläpitoa. Raskausaikana tehdyillä harjoitteilla pyritään ennaltaehkäisemään synnytyksen vaikutuksia lantionpohjan lihaksiin ja synnytyksen jälkeen tehdyillä harjoitteilla edistetään synnytyksestä palautumista. Oppaan harjoitteet on valittu aiemmin käytössä olleen oppaan sekä opinnäytetyössä käyttämäni kirjallisuuden pohjalta. Opas on yleisohje, johon ammattihenkilö voi asiakkaan yksilöllisen tarpeen mukaan lisätä progressiivisuutta. Kuvat ovat oppaan tekijän itse tuottamia ja muokkaamia.

7.3 Oppaan työprosessi

Suunnittelu-osuuden valmistuttua olin yhteydessä ylihoitajalta saamiini yhteistyöhenkilöihin. Ajan ja resurssien puitteiden vuoksi yhteistyöhenkilöt eivät kuitenkaan lähteneet projektiin mukaan, joten opas on toteutettu aiemmin käytössä olleen oppaan sekä kirjallisuuden pohjalta.

Pilotoin oppaan eräässä Turun päiväkodissa, jossa päiväkodin henkilökunta sai täysin vapaaehtoisesti osallistua pilotointiin. He saivat oppaan raakaversioon luettavakseen ja tehdäkseen harjoitteet, jonka jälkeen heillä oli mahdollisuus kommentoida oppaan

sisältöä ja ehdottaa muutoksia. Valitsin kyseisen päiväkodin henkilökunnan siksi, että saisin sekä synnyttäneiltä että synnyttämättömiltä naisilta käyttäjälähtöisiä ajatuksia oppaasta. En myöskään halunnut pilotoida opasta henkilöillä, joilla itsellään on terveydenhuollon koulutus tai ammatti, mikä voisi vaikuttaa siihen, millä tavoin he opasta lukevat ja ymmärtävät. Pilotoinnista saamieni kommenttien pohjalta tein muutoksia ja tarkennuksia oppaan sisältöön ja ulkoasuun. Palautteet olivat lähinnä tarkennuksia liikkeiden suorituksista. Pilotoinnin pohjalta pystyin kokoamaan oppaasta tarkoituksenmukaisen selkeän ja helppolukuisen oppaan.

7.4 Valmis opas

Valmis opas (Liite 1) sisältää perustietoa lantionpohjan lihaksista ja niiden harjoittelusta, kuten myös siitä, milloin harjoitteet on syytä jättää tekemättä. Opas alkaa perustieto osuudella, jota seuraa tunnistamisharjoite. Kun oikeat lihakset löytyvät, voidaan keskittyä harjoittelun eri osa-alueisiin eli maksimi-, nopeus- ja kestävyysvoiman harjoitteluun unohtamatta levon merkitystä. Osassa harjoitteita on otettu huomioon toiminnallisuus, jolloin päästään harjoittamaan lantionpohjan lihaksia arkipäiväisissä tilanteissa, kuten esimerkiksi nosto tilanteessa.

8 POHDINTA

Tämän työn tarkoituksena oli koota kirjallisuuden ja vanhan oppaan pohjalta opas lantionpohjan harjoitteisiin raskaana oleville ja synnyttäneille naisille Turun kaupungin hyvinvointitoimialan ammattilaisten työn avuksi. Tavoitteena oli tehdä motivoiva ja helppolukuinen harjoitusopas lantionpohjan lihasten harjoittelusta raskausaikana ja synnytyksen jälkeen. Mielestäni pääsin hyvin tavoitteisiini työsuhteen ja työn teko oli mielekästä, sillä opas tuli konkreettisesti työelämän käyttöön. Haasteelliseksi koin työryhmäni osallistumisen peruuntumisen. Päädyin oppaassa spesifisti lantionpohjan lihasten harjoituksiin sekä toiminnallisempiin lantionpohjan lihasten harjoitteisiin. Koin toiminnallisuuden erittäin oleelliseksi jokapäiväistä arkea ajatellen: miten naiset sisäistäisivät lantionpohjan lihasten optimaalisen toiminnan jokapäiväiseksi asiaksi.

Lantionpohjan lihasten harjoitteiden yhdistäminen päivittäisiin askareisiin ehkäisee mm. virtsankarkailua. Kun lantionpohjan lihakset toimivat optimaalisesti, ovat ne aktiivisesti käytössä kaikessa toiminnassa (Kiiholma & Päivärinta 2007.)

Väestötasolla lantionpohjan lihasten harjoittelu nähdään hyödyllisenä. Suomesta puuttuu yhteinen käytäntö lantionpohjan lihasten ohjauksesta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen (Aukee & Tihtonen 2010. 2384-2385.) Tällä oppaalla pyritään yhtenäistämään Turun kaupungin hyvinvointitoimialan toimintaa raskaana olevien ja synnyttäneiden naisten lantionpohjan lihasten harjoittelun saralla.

Opas kehittyi koko työskentelyn ajan ja on ajankohtainen terveyttä edistävä tuotos. Opas tukee yksilön fyysistä ja sitä kautta myös psyykkistä ja sosiaalista elämän osa-aluetta. Yksilöllä on tämän oppaan avulla mahdollisuus huolehtia lantionpohjan lihasten harjoittamisesta jokapäiväisessä elämässään. Pyrin oppaallani saamaan raskaana olevat ja synnyttäneet naiset motivoitumaan lantionpohjan lihasten harjoittelusta. Mielestäni tuottamallani oppaalla on selkeä ja konkreettinen terveyden edistämisen tavoite ja se palvelee käyttäjäryhmänsä tarpeita. Haasteena voi tulevaisuudessa olla se, että mikä on painetun terveyst materiaalin arvo ja merkitys. Tähän pystytään oppaalla vastaamaan, sillä opasta on mahdollista käyttää sekä paperiversiona että verkosta luettavana materiaalina.

Olen tyytyväinen ottamiini kuviin ja oppaan ulkoasuun, joka on mielestäni selkeä ja motivoiva, mikä tuli esiin myös oppaan pilotoinnissa. Oppaasta löytyvät lantionpohjan lihasten harjoittelun yleisimmät osa-alueet: tunnistaminen, voima-, nopeusvoima- ja kestävyys harjoitteet sekä yleistiedot lantionpohjan lihaksista ja niiden harjoittamisesta (Aukee & Åkerman 2011.) Lantionpohjan lihasten harjoittelun tulee olla jatkuvaa ja pitkäaikaista, jotta voidaan saavuttaa lihasmassan kasvua eli hypertrofiaa. Lisäksi opas huomioi eri lihastyön muodot. Pääsääntöä opasta tehdessä on se, että lihas kehittyy niiltä ominaisuuksiltaan, joilla sitä harjoitetaan. Tämän vuoksi opasta laadittaessa on otettu huomioon lihastyön eri osa-alueet (Kiiholma & Päivärinta. 2007. 64-65.)

Toivon oppaan tavoittavan mahdollisimman monta raskaana olevaa tai jo synnyttäneitä Turun kaupungin hyvinvointitoimialan asiakasta. Toivon tietoisuuden lisääntyvän lantionpohjan lihasten merkityksestä tämän oppaan avulla. Oppaan

selkeys edesauttaa oppaan käyttöä. Haasteena voidaan pitää monikulttuurisista taustoista tulevia asiakkaita, joiden äidinkielellä opasta ei ole laadittu.

Jatkossa ohjausmateriaalia voisi laajentaa esimerkiksi ohjausvideoiden muodossa Turun kaupungin hyvinvointitoimialan [www-sivuille](#). Toinen esiintullut ehdotus laajentamismahdollisuuksista on oppaas selkokielistäminen eri kansalaisuuksia ajatellen (Cornu henkilökohtainen tiedonanto 30.3.2015.)

LÄHTEET

- Aitola, P. & Uotila, J. 2005. Peräaukon sulkijalihaksen repeämä synnytyksessä. Viitattu 18.10.2015. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94982.pdf>
- Aukee, P. & Tihtonen, K. 2010 Raskauden ja synnytyksen vaikutus lantionpohjan toimintahäiriöihin. Viitattu 10.7.2015. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo99134.pdf>
- Aukee, P. & Åkerman, P. 2011. Potilasohje omatoimiseen harjoitteluun. Viitattu 18.10.2015. <http://terveyskirjasto.fi>
- Cornu, S. 2015, Ylihoitaja, Turun kaupungin hyvinvointitoimiala. Ehkäisevä terveydenhuolto. Turku. Henkilökohtainen tiedonanto 30.3.2015.
- Dinc, A., Beji, N. K. & Yalcin, O. 2009 Effect of pelvic floor muscle exercises in the treatment of urinary incontinence during pregnancy and the postpartum period. Article in international urogynecology journal. Viitattu 18.10.2015. <http://researchgate.net>
- Fine, P., Burgio, K., Borello-France, D., Richter, H., Whitehead, W., Weber, A. & Brown, M. 2007. Teaching and practicing of pelvic floor muscle exercises in primiparous women during pregnancy and the postpartum period. Viitattu 20.10.2015. <http://ajog.org>
- Heittola, S. 1996. Lantionpohjan lihaksilla laatua naisen elämään. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Höfler, H. 2001. Lantionpohjan jumppaa. Helsinki: Otava.
- Kairaluoma, M. V., Aukee, P. & Elomaa, E. 2009. Lantionpohjan toimintaan liittyvät häiriöt ja niiden diagnostiikka. Viitattu 18.10.2015. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo97784.pdf>
- Kapandji, I. A. 1997. Kinesiologia III selkärangan, rintakehän ja lantion nivelten toiminta. Laukaa: Medirehab.
- Kellokumpu, I. 2009. Lantionpohjan toiminnallisten häiriöiden ja laskeumien hoito. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 18.10.2015. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo97783.pdf>
- Kiilholma, P. & Päivärinta, E. 2007. Inkontinenssin ABC – opas hyvään hoitoon. Helsinki: Gummerus.
- Litmanen, K. 2015. Lantio. Teoksessa U. K. Paananen, S. Pietiläinen, E. Raussi-Lehto & A-M. Äimälä (toim.) Kätilötyö raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Helsinki: Otava Oy.
- Leppäluoto, J., Kettunen, R., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lätti, S. 2012. Anatomia Fysiologia Rakenteesta toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Pisano, V. 2007. Liikkuva äiti opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Helsinki: WSOY.

Raussi-Lehto, E. 2015. Syntymän hoidon tarve. Teoksessa U. K. Paananen, S. Pietiläinen, E. Raussi-Lehto & A-M. Äimälä (toim.) Kätilötyö raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Helsinki: Otava Oy.

Rautaparta, M. 2010. Raskaus synnytys äitiys. Helsinki: WSOY.

Sariola, A-P., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T. & Tiitinen, A. 2014. Odottavan äidin käsikirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Schenkmanis, U. Inkontinenssi. Helsinki: WSOY:

Selkäliiton www-sivut. Viitattu 30.6.2015. <http://selkakanava.fi/selkaliitto>

TAYS:n potilasohje 2012. Synnytyksestä toipuminen sulkijalihasvaurion jälkeen. Viitattu 18.10.2015. <http://pshp.fi>

Tiitinen, A. 2014. a) Häpyliitoksen kivut (symfyysikivut) raskauden aikana. Viitattu 12.7.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00274

Tiitinen, A. 2014. b) Raskaus (normaali kulku). Viitattu 23.7.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00159

UKK-instituutin www-sivut. Viitattu 1.11.2015. <http://ukkinstituutti.fi>

Lantionpohjan lihasten harjoittelu raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen



LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELU

Tämän oppaan harjoituksilla pyritään parantamaan lantionpohjan lihasten hahmottamista ja hallintaa sekä ylläpitoa. Raskausaikana harjoitteilla pyritään ennaltaehkäisemään synnytyksen vaikutuksia lantionpohjan lihaksissa ja synnytyksen jälkeen edistämään synnytyksestä palautumista. Liikkeiden toistomäärät ovat yleispäteviä, joten on hyvä kuunnella omaa kehoa harjoituksia tehdessä. Mikäli epäilet harjoitteiden sopivuutta juuri sinulle, voit aina kääntyä ammattilaisen puoleen.

LANTIONPOHJAN LIHAKSET

Lantionpohjan lihakset ovat tahdonalaisia lihaksia, joten pystyt itse vaikuttamaan niiden toimintaan. Hyväkuntoiset lantionpohjan lihakset antavat tukea virtsarakolle, emättimelle ja peräsuolelle. Ne ylläpitävät ryhtiä ja näin ollen ehkäisevät sekä raskausaikana että sen ulkopuolella selkäkipua sekä ehkäisevät kohdunlaskeumaa. Raskaudenaikaisella lantionpohjan lihasten harjoittelulla edistät siis synnytyksestä palautumista sekä ennaltaehkäiset mm. mahdollista synnytyksen jälkeistä virtsankarkailua. Harjoitteiden aikana on hyvä keskittyä myös lantionpohjan lihasten rentouttamiseen, jotta synnytyksen aikana osaat rentouttaa lantionpohjaa avautumis- ja ponnistusvaiheen aikana.

LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELUN KONTRAINDIKAATIOT

Lantionpohjan lihasten harjoittelua ei tulisi tehdä ilman lääkärin suostumusta, mikäli jotakin alla mainituista esiintyy:

- Verenvuotoa
- Uhkaavaa keskenmenoa
- Ennenaikaisen synnytyksen todennäköisyyden kasvua
- Hoitoa vaativaa supistelua
- Lapsiveden menoa
- Eteisistukkaa
- Raskausmyrkytystä
- Sikiön kasvun hidastumaa
- Monisikiöraskautta
- Kohdun kaulan heikkoutta
- Kohonnutta verenpainetta

Tee seuraavia harjoitteita eri alkuasennoista: makuulla, istuen, seisten, liikkeen aikana. Voit aloittaa makuuasennosta, joka on helpoin asennoista. Kun harjoite sujuu makuulla nouse istumaan ja siitä seisoma-asennon kautta ota harjoitteet mukaan liikkeeseen ja päivittäisiin askareisiin.

LANTIONPOHJAN LIHASTEN TUNNISTAMINEN

Testaa virtsatessasi, löydätkö oikeat lihakset. Jos saat virtsasuihkun pysäytettyä, olet löytänyt lantionpohjan lihaksesi. Tämä on vain testi, ei harjoite!

Supista peräaukkoa, emätintä sekä virtsaputkea niin kuin pidättelisit ulostetta ja virtsaa. Jännitys tuntuu siltä, kuin nostaisit niitä samalla ylöspäin. Rentouta. Keskity tunnistamaan rentoutuksen ja lihassupistuksen ero. Pidä pakarat, reidet ja vatsa täysin rentoina. Pidä lihasjännitys 5 laskien. Rentoudu hitaasti 10 laskien. Toista 5 kertaa.



MAKSIMIVOIMAHARJOITTELU

Maksimivoimaa tarvitset voimakkaissa ponnistuksissa kuten esimerkiksi nostaussasi jotakin raskasta.

Supista niin voimakkaasti kuin pystyt peräaukkoa, virtsaputkea sekä emätintä. Pidä supistus 5 sekuntia ja rentouta 10 sekuntia. Toista kolme kertaa.

NOPEUSVOIMAHARJOITTELU

Nopeusvoimaa tarvitset äkillisissä ponnistuksissa kuten esimerkiksi aivastassasi. Muista aina ennen aivastusta supistaa lantionpohjan lihaksesi.

Supista lantionpohjan lihaksesi mahdollisimman nopeasti ja voimakkaasti. Rentouta muutamaksi sekunniksi. Toista 5-10 kertaa tai kunnes lihaksesi väsyvät.

KESTÄVYYSVOIMAHARJOITTELU

Kestovoimaa tarvitset jokapäiväisissä toimissasi: kävellessäsi, juostessasi kotiaskareissasi. Tee tämän tyyppinen harjoittelu ollessasi liikkeessä.

Supista lantionpohjan lihaksesi kevyesti 10 sekunnin ajan. Rentouta lihakset ja pidä taukoa 10–20 sekuntia. Toista 5-10 kertaa.

LEPO

Lantionpohjan lihakset, kuten kehon muutkin lihakset, tarvitsevat myös lepoa palautuakseen ja kehittyäkseen. Tee harjoitteita joka toinen päivä ja muista, että tulokset säilyvät vain harjoittelemalla.

HARJOITTEITA

Tee harjoitteet rauhallisessa tahdissa, omaa kehoasi kuunnellen. Keskity erityisesti tuntemaan lantionpohjan lihaksesi. Aluksi on hyvä tutustua liikkeisiin rauhallisesti. Myöhemmin voit toteuttaa harjoitteet edeltävän sivun maksimi-, nopeus- sekä kestävyysohjeiden mukaisesti. Muista, että voit harjoittaa lantionpohjan lihaksiasi missä vain ja milloin vain ilman, että kukaan edes huomaa. Onkin tärkeää pyrkiä ottamaan lantionpohjan lihasten harjoitteet osaksi normaalia arkielämää.

1. HARJOITUS

Käy selinmakuulle ja vie polvet koukkuun. Katso, että jalkasi ovat lantionlevyissä haara-asennossa. Supista kevyesti lantionpohjan lihaksesi ja nosta lantiota nikama nikamalta ylöspäin. Pysy yläasennossa hetki ja palaa takaisin lähtöasentoon rauhallisesti nikama nikamalta rullaten. Kun lantio on takaisin alustassa rentouta lantionpohjan lihakset. Tee harjoitus rauhallisesti ja keskittyen 5 kertaa. Liike vahvistaa lantionpohjan lihasten lisäksi keskivartalon sekä jalkojen lihaksia.



2. HARJOITUS

Seiso leveässä haara-asennossa polvet ja varpaat osoittaen samaan suuntaan. Supista kevyesti lantionpohjan lihakset. Kyykisty alaspäin ikään kuin istuisit tuolille. Palaa takaisin lähtöasentoon ja rentouta lantionpohjan lihaksesi. Tee harjoitus 5-10 kertaa.



3. HARJOITUS

Tee harjoitus kuvan osoittamassa asennossa. Pidä selkäsi suorana: älä päästä sitä notkolle tai pyöristymään. Supista lantionpohjan lihaksesi ja pidä supistus 5 sekuntia. Rentouta lantionpohjan lihaksesi 10 sekunniksi. Toista harjoitus 5 kertaa.



4. HARJOITUS

Seuraavaa harjoitetta varten tarvitset jonkin taakan. Sillä ei ole väliä, onko taakka kevyt vai raskas. Supista lantionpohjan lihaksesi ennen kuin lähdet nostamaan taakkaa. Pidä supistus koko noston ajan. Muista kuitenkin hengittää normaalisti. Pidä taakka lähellä vartaloasi ja selkäsi suorana, jotta kuormitus kehollesi on mahdollisimman vähäinen. Oikeanlainen nostotekniikka vähentää kuormitusta myös lantionpohjan lihaksilta.



5. HARJOITUS

Käy selinmakuulle ja tuo jalat ilmaan polvet koukussa ja yhdessä. Jännitä lantionpohjan lihaksesi ja paina käsillä jalkoja vastaan ja jaloilla käsiä vastaan. Pidä supistus 10 sekuntia. Rentouta lantionpohjan lihaksesi 20 sekunniksi. Toista harjoitus 5 kertaa.



6. HARJOITUS

Asetu kyykkyasentoon ja supista lantionpohjan lihaksesi. Nouse räjähtävästi ylös seisomaan mahdollisimman nopeasti, mutta turvallisesti. Rentouta lantionpohjan lihaksesi ja palaa takaisin lähtöasentoon. Mikäli tämä harjoite aiheuttaa hui-mauksen tai pahanolon tunnetta, jätä harjoite tekemättä.





Tekijä:

Jenna Walldén

Osa opinnäytetyötä:

”Opas lantionpohjan lihasten harjoitteisiin raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen”

SAMK

2015